



## Freedive Pool Kurs



Kurs FDP05/22 vom 28. Mai 2022

### Kursbeschreibung:

Dieser Kurs bietet dir das erforderliche Wissen und Training, um sicher mit einem Buddy im Pool/begrenztem Freiwasser, bis auf maximal 5 Meter Tiefe Freediving praktizieren zu können. Nach Abschluss des Programms wirst du die SSI Basic Freediving Zertifizierung erhalten.

### Kursinhalte:

- 4 Theorie-Module, bei denen die physikalischen und physiologischen Grundlagen des Freitauchens vermittelt werden: u.a. spezifische Atemtechniken, Sicherung & Rettung, wie man eine Ohnmacht verhindert
- 1 Statik-Sessions, in denen Du Atemtechniken lernen, üben und spielerisch deine Statikzeiten verbessern wirst.
- 1 Dynamik-Session, in der wir das horizontale Schwimmen unter Wasser üben und lernen, den Wasserwiderstand zu verringern und uns effizienter zu bewegen.

### Voraussetzungen:

- Schwimmkenntnisse
- Mindestalter 12

<b>Kursdaten:</b>	<b>Samstag 28. Mai</b>	<b>08.30 - 17.00</b>	<b>Tauch-Treff Zug</b>
<b>Kurskosten:</b>	inklusive SSI-Brevet , Onlinekit		CHF 225.-
<b>Anmeldung:</b>	Anzahlung bei Anmeldung Das gesamte Kursgeld ist <b>vor</b> Kursbeginn fällig. Mindestanzahl: 2 Personen		CHF 100.-
<b>Mitbringen:</b>	Badesachen und das Formular Medical Statement. Falls eine Frage mit JA beantwortet wurde, braucht es ein ärztliches Zeugnis. Freedive Ausrüstung, falls vorhanden. Neoprenanzug kann bei Bedarf gemietet werden.		

### Tauch-Treff Zug AG

Bahnhofstrasse 55

6312 Steinhausen

Tel. 041 740 55 66

[www.tauch-treff.ch](http://www.tauch-treff.ch)

[mail@tauch-treff.ch](mailto:mail@tauch-treff.ch)